

EL QUE SIEMBRA COSECHA

El que siembra cosecha
es una verdad de la vida
debe el hombre a la tierra
sembrarle paz y alegría
y alimentar palomas
de la amistad más sentida.

Si sus manos le ofrecen
al surco amor y semilla
le dará una esperanza
de amanecer y alegría
habrá pan en su mesa
y ganas de un nuevo día.

Ojalá que pudiera
el hombre con su existencia
ser amor, flor y fruto
desparramando su siembra
para que los que vengan
no sufran por su existencia.

Horacio Banegas.

**EN ESTA SERIE
LES PRESENTAMOS:**



Serie

**mejorando
mi cerco**

N°2

**EL POROTO
NOS
ALIMENTA**



Santiago del Estero
Junio - 2004

**Cartilla de
Sistematización de
Experiencias.**

Santiago del Estero,
Argentina
Junio de 2004
año 1 número 2

Be Pe Central:
Avda Güemes 1121
Catamarca (4700)
San Fernando del Valle
de Catamarca
Tel/fax: 03833-430915
e-mail:
central@bepe.org.ar
Www.bepe.org.ar

**Be. Pe. Santiago del
Estero:**
Entre Ríos 109, Termas
de Río Hondo (4220)
Santiago del Estero
Tel/fax: 03858-422653
e-mail:
santiago@bepe.org.ar

Equipo Santiago:
Ana Corral
Doriana Feuillade
Fabiana Brizio
José Yapura

Contenidos:
Ana Corral

**Idea Gráfica e
Ilustraciones:**
Doriana Feuillade

Diseño Gráfico:
María Laura Agüero

EN estos últimos cuatro años, más de 70 familias de Río Hondo y Guasayán experimentaron la siembra de distintas variedades de porotos.

En diferentes encuentros las familias experimentadoras y el equipo de Be. Pe. analizamos los resultados obtenidos y sus por qué.

En esta cartilla les contamos:

- **Cómo hicimos la experimentación**
- **La importancia que tiene el poroto en la alimentación de la familia, del suelo y la majada.**
- **Las variedades que vienen mejor en Santiago**
- **Recetas de Cocina.**

¿CÓMO HICIMOS LA EXPERIMENTACIÓN?



Se probaron 5 variedades de poroto. El blanco, el manteca y el boca amarilla se consiguieron de la feria de semillas de Fiambalá (Catamarca). El caupí y el arroz o señorita se consiguieron de Amicha, de dos vecinos que los habían conservado por mucho tiempo.

Las pruebas se hicieron sembrando poroto solo y con chacra, en distintas épocas.

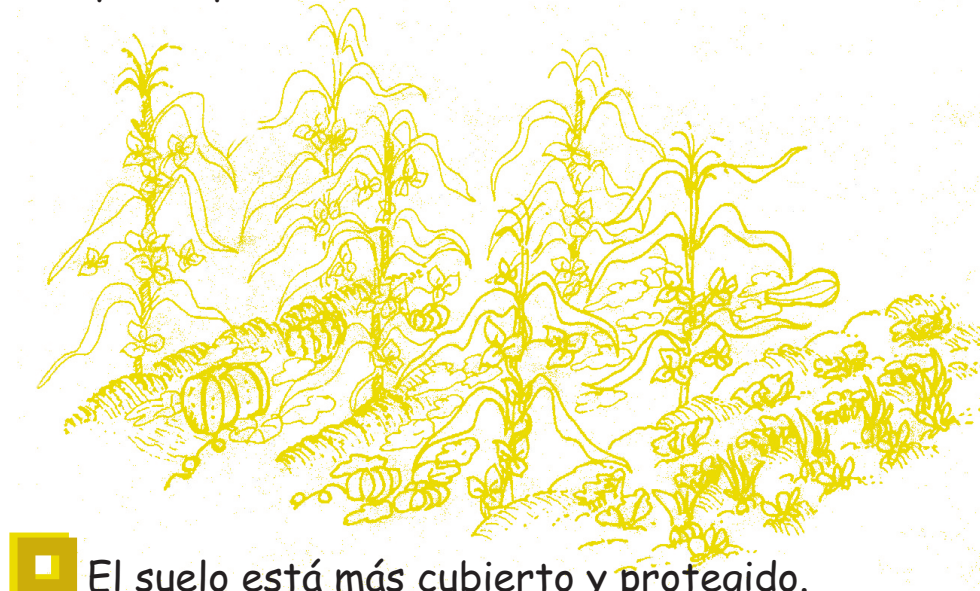
Después de la cosecha, se hicieron reuniones para evaluar los resultados obtenidos. Estos nuevos aprendizajes se compartieron en ferias de intercambio de semillas.



EN EL CERCO DE TODO UN POCO...

Las familias santiagueñas acostumbramos a poner en el cerco maíz, plantas de guía, maní, poroto, batata, etc. Porque de esta manera:

- Se aprovecha mejor el suelo, el agua, y el espacio.



- El suelo está más cubierto y protegido.
- La misma parcela da más producción.

MEJORANDO EL CERCO FORTALECEMOS NUESTRA ECONOMÍA

Produciendo en el cerco
distintos cultivos...



Crío mejor mis animales...

Y mejora la alimentación de
mi familia



Produciendo variado fortalecemos nuestro sistema productivo y así mejora poco a poco nuestra economía y el bienestar de la familia.

¿EN QUE SE NOTA?

- En el bolsillo porque:
 - Ahorro \$ porque compro menos.
 - Con las ventas ingresa dinero.
- Las producciones se aumentan.
- La familia está mejor alimentada y se gana en salud.

TENIENDO DE TODO
UN POCO ACHICO EL
RIESGO YA QUE SI ES
MAL AÑO PARA UNA
PRODUCCIÓN, PUEDE
SER QUE LA OTRA ME
DE BENEFICIO.

EL POROTO

NOS ALIMENTA



Es alimento para las personas porque:

- * Favorece el crecimiento
- * Aporta calcio, proteínas y minerales.
- * Estimula la cicatriz de heridas.



Es alimento para los animales porque:

- * Favorece el crecimiento y la cicatrización.
- * Estimula la producción de leche.



"Siempre supe sembrar porotos para el gasto de la casa. Pero ahora nos dimos cuenta que también sirve para que la cabra de más leche y las gallinas pongan más huevos"

Antonia de Las Talitas, Guasayán

El poroto alimenta el suelo porque:

En sus raíces tiene muchas bolitas (nódulos) que acumulan abono (nitrógeno que saca del aire) y lo dejan en el suelo.



LAS LEGUMINOSAS NUTREN EL SUELO:

El poroto pertenece a una familia de plantas llamadas leguminosas que tienen mucha importancia para la nutrición de personas, animales y suelo.

LAS ENCONTRAMOS EN:

EL MONTE: algarrobo, tusca, garabato y otras.

EL CERCO: alfalfa, maní, poroto y otras.

LA HUERTA: poroto, arvejas, habas y otras.

EL MAYOR PUNTAJE LO GANAN EL CAUPI Y EL ARROZ

Todos coincidieron en que volverán a sembrar **CAUPÍ** y **ARROZ** porque:

- Son rápidos.
- Resisten más el sol y la sequía.
- Cubren bien el suelo.
- Son ricos.
- Se aprovechan como grano o como chaucha cuando está tierna.
- Dan mucho fruto en varios momentos hasta que haya una helada.



"El caupí y el arroz no tienen rivalidad. Son los aguantadores de la seca" (Antonino)

Muchas familias prefieren los blancos pero como necesitan más agua, es preferible ponerlo en la huerta

¿CÓMO SEMBRARLO Y EN QUE MOMENTO?

JUNTO CON EL MAÍZ:

Puede ser en la línea del maíz o al voleo.

LA MEJOR ÉPOCA ES CUANDO EMPIEZAN LAS LLUVIAS:

"Habiendo lluvias, la mejor fecha de siembra es en octubre - noviembre por guía y así produce más. (Antonio Leiva, Amicha).



"yo siembro en línea el poroto. Y después como es complicado caminar por la tierra arada, pongo porotos en un morral, subo al caballo y los siembro al voleo. Siempre conviene tirarlo como va el viento porque si no sale muy espeso" (Antonino de Amicha, Río hondo)

"Yo sembré el blanco. Éste se siembra desde fines de diciembre hasta el 10 de enero. Tiene que tener humedad. De un cuarto coseché 5 kilos desgranados. Es muy buen

poroto. Yo pongo poquito maíz y mucho poroto. Se hace como arbolito. Necesita la chacra para que se guíe porque si larga las chauchas en el suelo y llueve se pudre. (Juana de Las Talitas, Guasayán)

COMPARTIENDO ALGUNAS RECETAS

Hay muchas comidas que se pueden preparar con poroto, veamos algunas:

Para hacer **ENSALADAS DE POROTO** lo común a cualquier preparación es:
Dejarlos en remojo la noche anterior.

ENSALADA 1:

Cortar cebolla bien finita y lavarla con abundante agua y sal para sacarle un poco de jugo. O bien usar cebollita de verdeo pero en ese caso no usar agua y sal. Si a la familia le gusta se le puede agregar perejil.

ENSALADA 2:

Rayar zanahoria, cortar tomates, picar un poquito de orégano. Incorporar los porotos. Condimentar con sal, aceite y limón o vinagre.

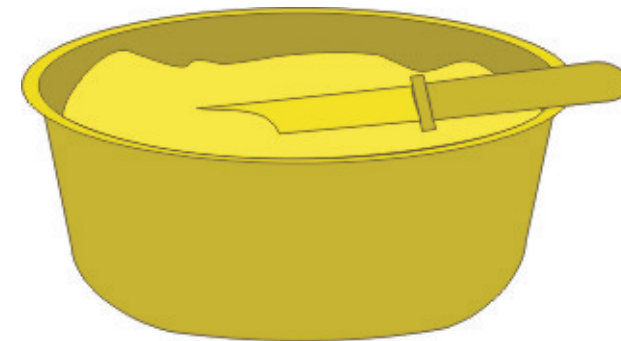
ENSALADA 3:

Picar dos o tres dientes de ajo bien chiquitos y agregar los porotos. Condimentar a gusto.



POROTOS CON CREMA DE ZAPALLO:

Ingredientes: 2 tazas de porotos, 1 cebolla picada fina, 3 tazas de zapallo molido, 1 taza de leche, 1 cucharada de azafrán, orégano, sal y pimienta. Remojar y cocer los porotos. Cocinar el zapallo y hacerlo puré. Agregar leche y un poco de caldo donde hirvió el poroto. Freír la cebolla con los condimentos que le gusten a la familia. Unir todo.



BOCADITOS DE POROTOS:

Ingredientes: 2 tazas de porotos bien hervidos, 3 huevos, un poco de harina, sal, perejil y orégano picado, grasa o aceite. Hacer un puré con los porotos. Mezclarlo con el perejil, el orégano y unir con los huevos batidos y un poco de harina. Hacer una masa medio blanda. Con esta masa formar unas tortitas y ponerlas a freír en grasa o aceite. Para hacerlas más livianas se puede untar las tortitas con aceite o grasa, ponerlas en una bandeja también untada con aceite y cocinar en horno.